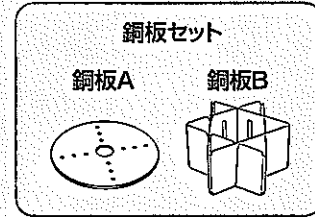
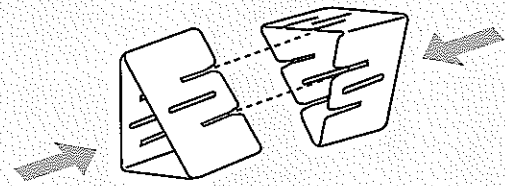
健康メニュー

発芽コース

玄米を一定の温度の湯にひたすことで、発芽を促進させます。
そのまま自動的に炊飯するコースではありません。できあがった発芽玄米を炊飯する場合は20ページの「発芽コースで作った発芽玄米の炊き方」を見てください。

1 銅板Bを組み立てる

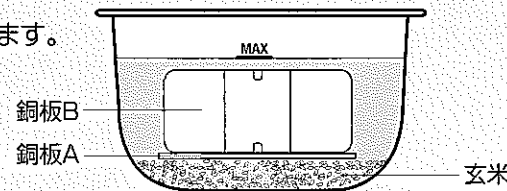
2つの銅板を向かい合わせに持ち、切り欠き部を合わせて組み立てる

2 付属の白米用計量カップで玄米を計り、水洗いする

発芽玄米が作れる量は次の通りです。

1.0Lサイズ……1～2カップまで
1.8Lサイズ……1～5カップまで

3 なべに玄米を入れる

4 銅板セット（銅板A、銅板B）を入れる

●銅の抗菌効果により、においの発生をおさえています。
必ず胴板をセットしてください。

5 水を入れる

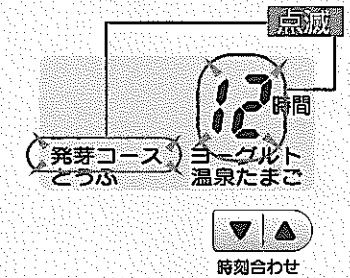
水は玄米の量に関係なくなべのMAXの線まで入れる

6 なべを本体に入れて外ぶたを閉め、差込みプラグを差し込む

7 (健康メニュー) で「発芽コース」を選ぶ

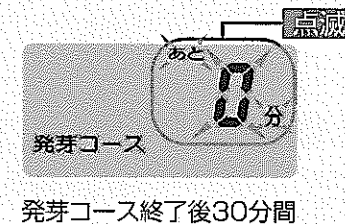
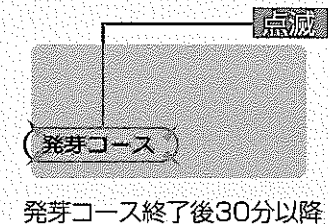
発芽時間が表示されます。（初期設定12時間）

 キーで設定時間を9～15時間の範囲で変更することができます。

※夏場など室温が高いときは、玄米の種類、水質などによっては、発芽玄米特有の強いにおいがする場合があります。その場合は発芽時間を短くするか、玄米の量を減らしてください。

8 (炊飯) を押す

炊飯キーが点灯し、発芽コースを開始する
表示部に発芽コースが終わるまでの残り時間を表示する
発芽コースの途中でも「とりけし」キーを押し、終了させることができます。
発芽コースの途中で現在時刻を知りたいときは、「時刻合わせ」キーの ▲ または ▼ を押してください。

9 発芽コースが終わり、メロディー（ブザー）が鳴ったら (とりけし) を押し、なべを取り出す

発芽コースが終わったあとも、なべを取り出さない場合、注意を促すため30分ごとにブザーでお知らせします。必ず、早めに「とりけし」キーを押し、なべを取り出してください。

発芽コース終了後30分間

発芽コース終了後30分以降

> 発芽コースが終わったあとはできるだけ早くなべを取り出し、発芽玄米を水洗いしてください。そのまま放置していると、強いにおいが発生したり、腐敗したりする恐れがあります。

10 できあがった発芽玄米はよく水洗いする

なべから銅板セットを取り出し、中のぬるま湯を捨てる
発芽玄米はよく水洗いし、水を切る
※できあがった発芽玄米をよく水洗いせずに炊飯するとにおいが残りますので、必ず水洗いしてから、炊飯してください。

健康メニュー

発芽コースで作った発芽玄米の炊き方

できあがった発芽玄米を水洗いしなべに入れる

白米と混ぜて炊飯する場合は白米と発芽玄米を別々に洗ってください。

水加減をする

自分で作った発芽玄米を使う場合は元の玄米の量（カップ数）と同じ「白米」の目盛に合わせてください。
白米と混ぜ合わせる場合も白米のカップ数と発芽玄米の元の玄米のカップ数とを足したカップ数の「白米」の目盛に合わせてください。

できあがった発芽玄米を計量する場合

できあがった発芽玄米は水分を含み体積が増えています。
そのため、できあがった発芽玄米を計量カップで計ると元の玄米より米の量が少なくなります。
下記の表を参考として、炊きたいカップ数に発芽玄米を加えてください。

発芽玄米1合（カップ）炊きたい場合	1カップに1/2カップ（90mL）加える
発芽玄米2合（カップ）炊きたい場合	2カップに1カップ（180mL）加える
発芽玄米3合（カップ）炊きたい場合	3カップに1½カップ（270mL）加える

※お好みにより水加減をかえてください。

なべを本体に入れ外ぶたを閉める

発芽コース用の銅板セットは入れないでください。

炊飯メニュー で「ややもちもち」メニューを選び、

を押す

※発芽玄米でのタイマー予約炊飯はしないでください。

お知らせとお願い

発芽玄米は水分を大量に含んでおり、傷みやすい米です。
そのため、できあがった発芽玄米はできるだけその日のうちに炊飯してください。
その日のうちに炊飯せずに残った発芽玄米は冷凍保存してください。
発芽コースが終わったあとのぬるま湯は、雑菌が繁殖しやすく、腐敗する原因になりますので、なべに残したままにせず、すぐに捨ててください。
発芽コースが終われば、銅板、なべ、内ぶたを早めに洗ってください。お手入れを怠ると、腐食やいやなにおいの発生の原因になります。

銅板のお手入れ

ご使用後は、早めにお手入れしてください。汚れたまま放置すると、さび、においの原因となります。
銅板は食器用洗剤を使って、やわらかいスポンジなどでよく洗ってください。なお、変色の原因となりますので漂白剤は使用しないでください。
洗い終わったら、水けをよくふき取り、乾燥させてください。湿度の低いところに保存してください。
このようにお手入れをしていても、完全に変色を避けることはできません。

●変色した場合

やわらかい布に市販の銅磨剤を少量つけ、こすり落としてください。
変色部分がきれいになれば、必ず洗い流してください。

●緑青が発生した場合

酢に少し塩を混ぜた溶液を布につけて、こすり落としてください。
あとは、食器用洗剤で洗ってすすいでください。

健康メニュー

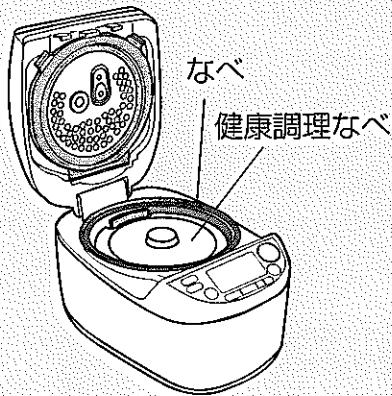
ヨーグルト、とうふ、温泉たまご

●付属の健康調理なべを使ってヨーグルト、とうふ、温泉たまごを作ることができます。

付属の健康調理なべに調理する材料を入れ、ふたをする

ふたは必ずしてください。

→ P24～P25「ヨーグルト、とうふ、温泉たまごの作り方メモ」参照

なべに水を入れ手順1で用意した健康調理なべをなべに入れ、なべを本体に入れて外ぶたを閉め、差込みプラグを差し込む

なべには下記の表を参考として水位目盛まで水を加えてください。

メニュー	水加減	
	1.0Lサイズ	1.8Lサイズ
ヨーグルト	白米の水位目盛 0.5	白米の水位目盛 1
とうふ		
温泉たまご		

健康メニュー でメニューを選ぶ

調理時間が表示されます。(初期設定　ヨーグルト:3時間、とうふ:60分、温泉たまご:40分)

▲ ▼キーで設定時間を変更することができます。(設定範囲　ヨーグルト:1分～6時間、とうふ:1分～120分、温泉たまご:1分～120分)

- ●市販のヨーグルトによっては、固まるまでの時間にバラツキがありますので時間を調節してください。
- ●とうふは、にがりの濃度によって固まるまでの時間にバラツキがありますので時間を調節してください。
- ●温泉たまごは卵の個数、かたさの好みによって時間を調節してください。

炊飯 を押す　点灯

炊飯キーが点灯し、健康メニューの調理を開始する

健康メニュー調理中でも「とりけし」キーを押し、終了させることができます。

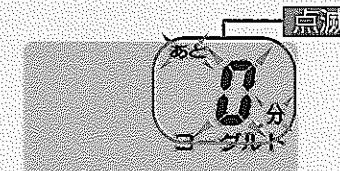
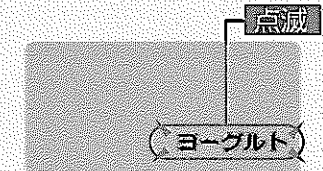
健康メニュー調理中に現在時刻を知りたいときは、「時刻合わせ」キーの ▲ または ▼ を押してください。

健康メニューの調理が終わり、メロディー(ブザー)が鳴ったら とりけし を押し、健康調理なべを取り出す

調理が終わったあとも、健康調理なべを取り出さない場合、注意を促すため30分ごとにブザーでお知らせします。

必ず早めに「とりけし」キーを押し、健康調理なべを取り出してください。

ヨーグルト終了後30分間

点滅

ヨーグルト

ヨーグルト終了後30分以降

- ●調理後は、健康調理なべのとっ手は高温になっている場合がありますので十分注意してください。
- ●ヨーグルト、とうふが固まっていない場合は、手順3からもう一度やり直し、時間を延長してください。
- ●できあがったヨーグルトを「もと」にして、さらにヨーグルトを作ることはおやめください。
- ●ヨーグルト調理後の本体のにおいが気になる場合は、なべに白米の水位目盛「1」まで水を入れ、外ぶたを閉め「炊飯メニュー」キーで白米急速を選択し、「炊飯」キーを押してください。
- ●洗剤などは入れないでください。
- ●終了後内部は熱くなっていますので必ず本体が冷めてから湯を捨ててください。

健康メニュー

ヨーグルト、とうふ、温泉たまごの作り方メモ

ヨーグルト

もとになるヨーグルト	健康調理なべに市販のプレーンヨーグルト100mLを入れます。 ●ヨーグルトはプレーンヨーグルトをお使いください。プレーンヨーグルト以外を使いますとうまく固まらない場合があります。 ●ヨーグルトは開封後すぐのものをお使いください。開封後時間がたつと菌数が減少し、うまく固まらない場合があります。 ●ケフィアヨーグルト、カスピ海ヨーグルトは菌の発育温度が低いため、この製品では使用できません。 ●できあがったヨーグルトを「もと」にして、さらにヨーグルトを作ることはおやめください。
牛乳	ヨーグルトの入った健康調理なべに成分無調整牛乳500mLを入れます。 牛乳は少しずつ加えてよく混ぜながら全量を入れてください。 ●牛乳は成分無調整のものをお使いください。成分無調整の牛乳以外を使いますとうまく固まらない場合があります。
なべの水加減	1.0Lサイズは［白米］の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは［白米］の水位目盛1までなべに水を入れます。
メニュー	［ヨーグルト］を選びます。
調理時間	［ヨーグルト］の標準の調理時間は3時間ですが、変更する場合は「時刻合わせ」キーを押して設定します。
その他	もとになるヨーグルトと牛乳はよく混ぜてから調理を開始してください。よく混ざっていない場合、うまく固まらない場合があります。 ヨーグルトや牛乳の種類によっては、固まるまでの時間にバラツキがありますので時間を調節してください。 ヨーグルトがうまく固まらない場合は時間を延長してください。

とうふ

豆乳	健康調理なべに大豆固形分10%以上の無調整豆乳500mLを入れます。 ●豆乳は大豆固形分10%以上の無調整のもので「豆腐が作れる」と明記してあるものをお使いください。 ●大豆固形分10%以下の豆乳または調整豆乳を使いますとうまく固まらない場合があります。 ●大豆固形分10%以上の豆乳でも固まらない場合は豆乳を販売しているメーカーに直接問い合わせてください。
にがり	豆乳の入った健康調理なべににがりを下に書いた要領で適量入れます。 にがりは少しずつ加えながら全体をよく混ぜてください。 ●にがりは「豆腐が作れる」と明記してあるものをお使いください。 ●市販のにがりは種類によって濃度などに差がありますので、にがりの量はそれぞれのにがりに豆腐用として指示されている量を参考としてください。 栄養成分（100mL当たり）のマグネシウム量が1000mg程度のにがりをお使いになる場合は、豆乳500mLに対してにがり20～30mLが目やすとなります。 栄養成分（100mL当たり）のマグネシウム量が3000mg以上のにがりをお使いになる場合は、豆乳500mLに対してにがり3～7mLが目やすとなります。
なべの水加減	1.0Lサイズは［白米］の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは［白米］の水位目盛1までなべに水を入れます。
メニュー	［とうふ］を選びます。
調理時間	［とうふ］の標準の調理時間は60分ですが、変更する場合は「時刻合わせ」キーを押して設定します。
その他	健康調理なべに豆乳とにがりを加えて混ぜ、泡ができた場合は取り除いてください。 豆乳とにがりはよく混ぜてから調理を開始してください。よく混ざっていない場合、うまく固まらない場合があります。 豆乳やにがりの種類によっては、固まるまでの時間にバラツキがありますので時間を調節してください。 豆腐がうまく固まらない場合は時間を延長してください。 この製品では、よせ豆腐（水切り前）ができます。市販のもめん豆腐のようにかたくはなりません。

温泉たまご

卵	健康調理なべに卵6個を入れます。 ●温泉たまごは1個から作ることができます。 ●健康調理なべに入れる卵の個数は最大Lサイズ6個までにしてください。
健康調理なべの水加減	卵がひたひたになるくらいに水を加えます。
なべの水加減	1.0Lサイズは［白米］の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは［白米］の水位目盛1までなべに水を入れます。
メニュー	［温泉たまご］を選びます。
調理時間	［温泉たまご］の標準の調理時間は40分ですが、変更する場合は「時刻合わせ」キーを押して設定します。
その他	温泉たまごは卵の個数やかたさの好みによって時間を調節してください。 調理時間を短くするとやわらかめに、調理時間を長くするとかためにできあがります。 調理が終われば、卵を約1分間流水で冷ましてください。

豆腐の水切りの簡単な例

用意するもの
ざる
ボール
落としぶた
さらしの布（またはキッチンペーパー）
重し（800g程度※）

1 ぬらしたさらしの布を敷いたざるをボールの中にセットし、その中へできあがった豆腐（よせ豆腐）を入れます。
2 1のざるに落としぶたをして、重しをのせ、約15分置きます。
3 豆腐をざるから出して約30分水にさらします。（水にさらして、にがりの苦味を抜きます。）

※豆腐をしっかり固めるにはある程度の重さが必要です。
軽いとかたまりにくく、ぼろぼろとくずれやすくなります。

●落としぶたや重しがない場合、1を冷蔵庫に一晩入れて水切りする方法もあります。